

~~-gluten-~~~~-cukier-~~

vegan

Lactirelle

dla ciała i umysłu

Dzięki Lactirelle możesz przygotować smaczne potrawy i orzeźwiający napoje, które nie tylko świetnie smakują, ale także zawierają szereg ważnych dla zdrowia składników. Zadbają one o dobry stan mózgu i układu nerwowego.

Lactirelle zawiera prawoskrętny kwas mlekowy z naturalnej fermentacji i mlecza (2,4 g na porcję; produkt nie zawiera mleka), aromatyczne wyciągi z czarnej porzeczki, korzenia różanego oraz kwiatów czarnego bzu, potas oraz witaminy B1 i B12 (metylokobalamina).

Składniki te pomagają zmniejszyć zmęczenie, wspierają wytwarzanie energii w komórkach, korzystnie wpływają na układ nerwowy oraz funkcje umysłowe. Lactirelle to zdrowe i pyszne orzeźwienie na każdy dzień

Składniki Lactirelle mają naukowo udowodniony wpływ na zdrowie:

- korzystny wpływ na układ nerwowy – potas, witaminy B1 i B12
- korzystny wpływ na funkcje umysłowe – B1 i B12
- wspomaganie układu odpornościowego – B12
- wytwarzanie energii w komórkach – B1 i B12
- wspomaganie redukcji zmęczenia – B12
- utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi – potas
- wspomaganie funkcji serca – B1

Czyli coś w sam raz na dobry początek dnia!

Lactirelle to silny koncentrat i nigdy nie można spożywać nierozcieńzonego produktu!

W przypadku zaburzeń gospodarki potasowej spowodowanej lekami, hiperkaliemii, zasadowicy, niewydolności wątroby lub nerek – stosować po konsultacji z lekarzem.

Koncentrat Lactirelle pozwala na uzyskanie do 20 porcji (ok. 8 litrów) pysznego, owocowo-pikantnego napoju. Lactirelle nie zawiera sztucznych aromatów i składników mleka oraz cukru – ma słodki smak dzięki naturalnemu wyciągowi z liści stewii*. Porcja 5 ml zawiera tyle samo kwasu mlekowego i mleczanów co 300g jogurtu naturalnego.

* Porcja 5ml Lactirelle zawiera około 0,9g własnych cukrów owocowych (tak więc napój z Lactirelle, z definicji prawnej, nie zawiera cukru).



Rozmaitości z Lactirelle

Musli z Lactirelle

Składniki na 1 porcję:

- 1 jabłko lub inne owoce sezonowe
- 80 g płatków owsianych
- 20 g posiekanych orzechów włoskich
- 1 łyżeczka nasion Chia
- 200 ml napoju sojowego
- 5 ml Lactirelle

Owoce umyć i pokroić, wymieszać z płatkami owsianymi i pozostałymi składnikami.

Owsianka z Lactirelle

Składniki na 1 porcję:

- 1 banan
- 100 g jagód lub malin
- 40 g orzechów nerkowca
- 2 miarki AminoBase
- 5 ml Lactirelle

Wymieszać lub zmiksować wszystkie składniki. Udekorować orzechami nerkowca.

Koktajl z żelazem i witaminą B12

Składniki na 1 porcję:

- 25g nasiona dyni
- Sok z jednej cytryny lub limonki
- 1 banan
- 250 ml wody
- 5 ml Lactirelle

Wszystkie składniki dobrze zmiksować i wlać do szklanki.

Wskazówka: ten odżywczy koktajl zawiera witaminę B12 i żelazo w łatwo przyswajalnej formie. (Nasiona dyni: 12,1 mg żelaza / 100 g; cenne źródło witaminy C).

Po prostu Lactirelle

W zależności, czy chce się uzyskać napój bardziej lub mniej intensywny w smaku, 5ml **Lactirelle** rozcieńczyć w 250-400 ml wody mineralnej. Pić z posiłkiem lub zalewać tym napojem płatki zbożowe 1-2 razy dziennie.

Budyń w proszku wymieszać z 100 ml soku pomarańczowego. Pozostały sok zagotować. Następnie dodać sok z budyń i chwilę gotować. Pomarańcze pokroić w kawałki (kilka plasterków pomarańczy zostawić do dekoracji). Zmiksować pokrojone pomarańcze i budyń, dodać Lactirelle. Jeśli lubisz smak bardziej kwaśny dodaj 20 ml Lactirelle.

W osobnym naczyniu wymieszać nasiona wanilii, SteviaBase i jogurt. Połączyć wszystkie składniki. Udekorować plasterkami pomarańczy.

Pudding pomarańczowy z kremem waniliowym

Składniki na 4 porcje:

- 500 ml soku pomarańczowego
- 1 budyń waniliowy w proszku
- 1-2 pomarańcze
- 10-20 ml Lactirelle
- 200 g sojowego jogurtu naturalnego
- ½ łyżeczki SteviaBase
- ½ laski wanilii

Lemoniada z Lactirelle i imbirem

Składniki na 1 porcję:

- 5 ml Lactirelle
- 1-2 szczypty imbiru w proszku
- 250 ml wody mineralnej

Wymieszać 5 ml Lactirelle i imbir w proszku z wodą mineralną. Tak powstanie napój cudownie orzeźwiający!

Musujące wino Lactirelle

Składniki na 1 porcję:

- 2-3 ml Lactirelle i 100 ml musującego wina bezalkoholowego

Wymieszaj delikatnie 2 - 3 ml Lactirelle z winem musującym. Możesz udekorować kieliszek plasterkiem cytryny, porzeczkami lub listkiem mięty.

Pudding z Chia i Mango

Składniki na 1 porcję:

- 3 łyżki nasion Chia
- Napój owsiany 200 ml
- 1 małe mango
- 5 ml Lactirelle

Do napoju owsianego dodaj nasiona chia i dokładnie wymieszaj. Odstaw na około 2-3 godziny. W tym czasie nasiona chia powinny napęcznić, a pudding zgęstnieć.

Miąższ mango i zmiksować blenderem na pure (można użyć gotowego pure).

Do mango dodać 5 ml Lactirelle. Wylać delikatnie na napęczniałe nasiona chia. Można zamieszać lub pozostawić dekoracyjne warstwy.

Sorbet malinowo-porzeczkowy

Składniki na 1 porcję:

- 1 banan, 125g mrożonych malin
- 5 ml Lactirelle

Dokładnie zmiksować wszystkie składniki. Można udekorować listkami mięty.

Babeczki porzeczkowe

Składniki na 12 babeczek:

- 1 dojrzały banan
- 70 g SteviaBase
- 1 szczypta soli
- 175 ml napoju sojowego
- 75 ml oleju roślinnego
- 150 g płatków owsianych
- 150 g mąki pszennej razowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 5 ml Lactirelle
- 300 g czerwonych porzeczek
- 10 ml wody
- SteviaBase

Rozgnieść widelcem banana i wymieszać ze stewią i solą. Dodać mleko sojowe, olej i Lactirelle, wymieszać. W osobnym naczyniu wymieszać płatki owsiane, mąkę i proszek do pieczenia.

Połączyć suche i mokre składniki. Dodać czerwone porzeczki lub inne kwaśne owoce.

Przelać do foremek na muffinki. Piec w temperaturze 175 stopni około 35-45 minut.

Jak będą lekko przyrumienione przykryć folią aluminiową.

W międzyczasie przygotować polewę. Do 5ml Lactirelle dodać 10ml wody i SteviaBase. Posmarować nią babeczki i pozostawić do wyschnięcia.